



hr1-DOLCE VITA

**Ingo Bockler**

## **Avocadostulle mit Williamsbirne, Roquefortkäse und Knusperbacon**

### **ZUTATEN**

4 Scheiben Roggen-Vollkornbrot  
2 Avocado  
Saft einer halben Zitrone  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Blütenhonig  
20 ml Olivenöl  
½ Kopf Radicchioblätter  
2 Williamsbirnen  
120 g Roquefortkäse  
12 Scheiben Bacon

### **ZUBEREITUNG**

Avocado längs halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln, mit einer Gabel zerdrücken und etwas Zitronensaft zugeben, salzen und pfeffern. Restlichen Zitronensaft, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer verrühren, das Olivenöl einrühren. Radicchio in breite Streifen schneiden und in das Dressing geben. Die Birnen halbieren, entkernen und achteln.

Bacon in einer Pfanne knusprig braten. Herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Birnen im Bratfett auf jeder Seite 1 Minute braten. Restlichen Honig zugeben, Birnen darin wenden und mit Pfeffer würzen.

Roggenbrot mit Avocadocreme bestreichen. Radicchio, Birnen darauf verteilen. Roquefort darüber grob zerbröseln und den Speck auf die Birnen legen.



hr1-DOLCE VITA

**Ingo Bockler**

## **Geröstetes Landbrot mit geschmolzenen Tomaten, Grillgemüse und Rucola**

### **ZUTATEN**

4 Scheiben Landbrot  
Olivenöl  
1 Zucchini  
1 Aubergine  
1 rote Gemüsepaprika  
1 gelbe Paprika  
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker  
1-2 Knoblauchzehen in Scheiben  
etwas Balsamessig  
3-4 Fleischtomaten  
1 EL Taggiasca-Oliven  
½ Schälchen Rucola, geputzt  
8 EL gehobelter Parmigiano

### **ZUBEREITUNG**

Das Landbrot in einer Pfanne mit etwas Olivenöl beidseitig rösten. Die Zucchini und die Aubergine längs in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden und in der Grillpfanne grillen. Mit Salz und Pfeffer, Balsamicoessig und einer Prise Zucker würzen und mit Olivenöl marinieren. Beide Paprika halbieren, entkernen und in längliche Spalten schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Knoblauchscheiben braun anbraten. Würzen und zum Auskühlen und Marinieren zu den Zucchini/Auberginen geben.

Die Fleischtomaten grob würfeln und in etwas Olivenöl mit den Oliven, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt in einer Kasserolle auf mittlerer Stufe langsam erhitzen. Es soll die eigene Flüssigkeit verdampfen und der Tomatengeschmack konzentriert werden. Das kann 30 -45 Minuten dauern. Dabei hin und wieder durchrühren und nicht anbrennen lassen.

#### Anrichten:

Die geschmolzenen Tomaten gleichmäßig auf das Brot streichen. Etwas Rucolasalat darauf verteilen. Das gegrillte Gemüse in Schleifen und lockeren Röllchen mit den Paprikaspalten darauf verteilen. Mit Rucola dekorieren und mit gehobeltem Parmigiano bestreut servieren.



hr1-DOLCE VITA

## Ingo Bockler Knusperciabatta Caprese

### ZUTATEN

4 daumendicke Scheiben Ciabatta  
Olivenöl zum Rösten  
4-6 besonders aromatische, reife Tomaten  
1 EL Puderzucker  
2-3 Kugeln Büffelmozzarella  
Basilikum  
Olivenöl  
alter Balsamessig

### ZUBEREITUNG

Das Brot in einer Pfanne mit etwas Olivenöl beidseitig anrösten. Die Tomaten halbieren und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Puderzucker besieben und in einer beschichteten Pfanne vorsichtig anrösten, bis der Zucker karamellisiert. Aus der Pfanne nehmen und mit den Mozzarellascheiben abwechselnd zu Rosetten legen. Diese auf die Röstbrotsscheiben setzen und kurz bei starker Hitze in den Ofen geben, bis der Käse anfängt zu schmelzen. Mit Balsamessig beträufelt und mit Basilikum bestreut servieren.



hr1-DOLCE VITA

**Ingo Bockler**

## **Matjesstulle mit Buschbohnen, Boskop und Frühlingszwiebeln**

### **ZUTATEN**

160 g weiße Bohnen, weich gegart  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
frischer Knoblauch, Chilischote  
50-80 ml Olivenöl  
160 g Buschbohnen, blanchiert  
Bohnenkraut  
Zitronensaft  
1 Boskop, grob gewürfelt  
2 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten  
8 Matjesfilets, längs halbiert  
1 Hand Kräutersalat  
½ Schälchen rote Rettichsprossen

### **ZUBEREITUNG**

Die weißen Bohnenkerne mit den Gewürzen und dem Olivenöl in einen Mixer geben und zu einer feinen Creme in streichfähiger Konsistenz pürieren. Abschmecken. Die blanchierten Buschbohnen mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut, Zitronensaft und etwas Olivenöl würzen, bzw marinieren. Den Apfel in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden und in etwas Olivenöl in einer Pfanne kurz anrösten. Auf Küchentrepp abkühlen.

#### Anrichten:

Die Brotscheiben dick mit der weißen Bohnencreme bestreichen. Etwas Kräutersalat darüber verteilen. Die Buschbohnen kreuz und quer darüber streuen und die Matjesfilets schlangenartig darauflegen. Mit den Apfelwürfeln und den Frühlingszwiebeln bestreuen und mit Rettichsprossen garnieren.



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler

## **Offenes Sandwich mit Tatar von Roten Beten, Rauchlachs und Meerrettich**

### ZUTATEN

#### Rote Bete Tatar:

350 g Rote Bete, gegart  
150 g Granny Smith  
100 g Gewürzgurken  
etwas Gurkenfond  
1 rote Zwiebel  
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker

Brotscheiben nach Wahl

#### Garnitur:

160 g Frischkäse  
2 EL Sahne  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 EL geriebener Meerrettich  
320 g Rauchlachs  
2 Hände Baby-Spinatblätter  
4 Wachteleier  
Frischer Meerrettich und Gartenkresse  
zum Garnieren

### ZUBEREITUNG

Die Rote Bete, Granny Smith, Zwiebel und die Gewürzgurken in wirklich kleine Würfel schneiden und miteinander vermengen. Mit den Gewürzen und etwas Gurkenfond abschmecken.

Den Frischkäse mit der Sahne und dem Zitronensaft glattrühren und mit dem geriebenen Meerrettich, Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Die Wachteleier etwa 2 Min 45 sprudelnd kochen, abschrecken und vorsichtig pellen.

#### Anrichten:

Die Brotscheiben mit der Frischkäsecreme bestreichen, einige Spinatblätter locker auflegen und das Rote-Bete-Tartar darauf verteilen. Wieder einige Spinatblätter verteilen und den Rauchlachs in dekorativen Rosen oder Schleifen daraufsetzen. Mit je einem halbierten wachswweichen Wachtelei, etwas Gartenkresse und frisch geschabtem Meerrettichspänen garniert servieren.